

Vivir como soñamos

# Cómo elegir plumón: claves para elegir el más adecuado



rosen®

¿No sabes cómo elegir plumón?  
¡Toma nota!

1. ¿Qué es el TOG
2. Tipo de materiales de los plumones
3. Cómo elegir plumón: gramaje
4. Tamaño

Si te encuentras en ese momento de elegir ropa de cama nueva, debes saber que para escoger el plumón más adecuado es fundamental considerar algunos aspectos, como el clima de la zona en la que vives o las necesidades personales.

En este post vamos a ayudarte contándote **cómo elegir plumón** y las claves para tomar la mejor decisión.



## ¿No sabes cómo elegir plumón? ¡Toma nota!

Si quieres saber **cómo elegir plumón** correctamente debes tener en cuenta aspectos como el TOG del plumón, el tipo de material, el gramaje, la confección y el tamaño del plumón.

### 1. ¿Qué es el TOG?

El TOG mide la resistencia térmica o aislamiento térmico de los plumones, por lo tanto, es la unidad que nos ayuda a comprobar si el plumón es suficientemente cálido o, por el contrario, proporciona frescura.

Este tipo de clasificación divide los plumones por las siguientes unidades TOG:

1. **EXTRA LIGHT (1-2 TOG):** en este caso hablamos de los plumones más ligeros que se usan principalmente en los meses más calurosos del año.
2. **LIGHT (2.5-TOG):** De peso ligero, para uso especial en estaciones más cálidas como primavera, verano y otoño.
3. **MEDIUM (6-8 TOG):** De peso medio, aquí aumenta la capacidad calórica, y es recomendable para todas las estaciones del año.
4. **WARM (8-11 TOG):** Gran capacidad de abrigo y calor, especialmente para ser usado en invierno. Los plumones con este TOG son muy acogedores, suaves y proporcionan efecto calmante.

#### 5. **EXTRA WARM (12-13.5 TOG):**

Extremadamente cálido y recomendado para temporadas y lugares de frío intenso. Son muy acogedores y suaves y aportan la sensación de sentirse abrazado.

## 2. Tipo de materiales de los plumones

Al pensar en **cómo elegir plumón** una de las primeras preguntas que solemos hacernos es “¿es mejor elegir un plumón natural o uno sintético?” Vamos a analizarlo.

### PLUMÓN NATURAL

Los plumones naturales pueden ser de plumón o de pluma, aislantes naturales que forman un colchón de aire que almacena la temperatura corporal, evitando la humedad.



- Los de plumón están fabricados con plumas del pecho de patos o gansos. Aislan mucho mejor, pues absorben la humedad, lo que hace que mantengan siempre una temperatura adecuada, convirtiéndose en la alternativa de mayor calidad, más exclusiva y premium.
- Los de pluma se confeccionan con plumas del resto del cuerpo de patos o gansos. Aunque su nivel de transpiración no es tan óptimo como los de plumón, también cuentan con gran poder para mantener el calor.

Muchas veces los plumones contienen una mezcla de plumón y pluma, por lo que al elegir un plumón de estas características es importante fijarse en los porcentajes que indican la capacidad de aislamiento. A mayor porcentaje de plumón, mayor aislamiento.

Aislantes naturales que forman un colchón de aire que almacena la temperatura corporal.



A mayor porcentaje de plumón, mayor aislamiento.

Entre las ventajas principales de los plumones de pluma natural destacamos que son piezas suaves y ligeras, cuentan con alta capacidad aislante y recuperan su volumen original fácilmente, además de ser hidrocópicas, es decir, que absorben y repelen la humedad.

Como inconveniente, los plumones rellenos de plumas naturales no son recomendables para personas alérgicas.

Recuerda que el plumón natural requiere mantenimiento profesional para conservarlo adecuadamente.

#### **PLUMÓN SINTÉTICO**

Los plumones sintéticos son una buena opción para aquellas personas que no quieren usar plumones de fibra animal. Son más económicos que los de plumón o pluma, y se confeccionan con fibra hueca siliconada, fibra natural, poliéster o microfibra.

Elegir un plumón sintético es recomendable para personas no muy friolentas, que sólo quieren resguardarse un poco del frío, pues no tienen una gran potencia para generar calor, a no ser que se trate de un plumón de alto gramaje.

Además, los plumones sintéticos, cuyo mantenimiento es muy sencillo pues pueden lavarse en la lavadora, son adecuados para las personas alérgicas a las fibras naturales.

#### **RELLENOS DE MICROFIBRA**

Los plumones de microfibra son una de las propuestas más demandadas, principalmente por su funcionalidad y precio.

Entre sus características principales destaca que se trata de un relleno suave y liviano que ofrece gran confort, es antialérgico, cuenta con capacidad aislante y tiene propiedades antipilling.

#### **SEDA**

La seda es un material natural hipoalergénico del que también pueden hacerse rellenos para plumones. Entre sus características destaca la capacidad termorreguladora, que nos permite utilizar el plumón durante todo el año. Además, este tipo de relleno expulsa la humedad por lo que previene malos olores y moho.

Es una fibra fina, flexible y ligera por lo

que no ejerce puntos de presión sobre el cuerpo.

#### **RELLENOS DE PLUMONES DE TENCEL/LYOCELL**

Los plumones de Tencel/Lyocell son una de las mejores alternativas para aquellas personas que prefieren las propuestas ecológicas, veganas y sostenibles.

Para saber **cómo elegir plumón** adecuadamente debes conocer que el lyocell es una fibra 100% natural que se obtiene a partir de fibra de madera de eucalipto, en cuya producción no se utiliza ningún producto perjudicial para el ser humano o el medio ambiente.

Entre sus ventajas destaca su capacidad termorreguladora y la inhibición de crecimiento de bacterias y ácaros.

Los plumones sintéticos, cuyo mantenimiento es muy sencillo pues pueden lavarse en la lavadora



### 3. Cómo elegir plumón: gramaje

El gramaje es la cantidad de relleno por metro cuadrado. Cuanto más gramaje, mayor potencia térmica, por lo que al elegir un plumón encontrarás la indicación de los gramos de relleno y, a modo de referencia, la estación del año para la que está aconsejado.

Estos son los tipos de gramaje existentes:

- De 100 a 200gr/m<sup>2</sup>. Es el más ligero y se recomienda para zonas no muy frías, entre 18°C y 24°C, o con mucha calefacción.
- De 250 a 350 gr/m<sup>2</sup>. Este es un plumón intermedio, para temperaturas de entre 12°C y 18°C, que acostumbra a ser suficiente en la mayoría de los casos.
- De 400 a 500 gr/m<sup>2</sup>. Este plumón es más pesado y es perfecto para personas muy friolentas o sin calefacción.

Como has visto, para elegir un plumón es importante guiarte por la temperatura de tu hogar y por cómo regule la temperatura quien dormirá con él.

También puedes optar por elegir un plumón cuatro estaciones, que son dos plumones de distintos gramajes que se unen mediante clips, para usar solo uno o ambos, en función de la estación del año.

## 4. Tipo de confección de los plumones

Distinguir el tipo de confección también es fundamental si quieres saber **cómo elegir plumón**.

Actualmente encontramos el mismo sistema de confección de los plumones de mejor calidad: la confección kasetten, que divide el plumón en grandes cuadrados o rombos para que el relleno se distribuya de forma homogénea, sin dejar zonas vacías por el movimiento durante la noche.

### TAMAÑO

Obviamente, para elegir plumón resulta fundamental tener en cuenta el tamaño de la cama.

En cuanto a la longitud del plumón es importante tener en cuenta, también, la estatura de la persona o personas que dormirán en ella, y si se mueven mucho durante la noche.

Se trata de elegir un plumón suficientemente ancho y largo como para mantener a la persona cubierta durante toda la noche, sin que el frío perturbe su sueño.

En este sentido, es importante tener en cuenta que el plumón debe ser entre 60 y 90 cm más ancho que el colchón.

¿Ahora que ya sabes cómo elegir plumón, te invitamos a descubrir las propuestas de plumones que te ofrecemos desde Rosen, especialistas en sistemas de descanso.

# **Cómo elegir plumón: claves para elegir el más adecuado**